



17 SEPTEMBER  
15 OKTOBER  
12 NOVEMBER

MED CECILIA OLIN  
& JENNY LINDGREN

KL. 10-13  
PÅ ESTER ADÈLE  
ST. PAULSGATAN 22

## 3x3 UTFORSKANDE YINYOGA

Under tre lördagar i höst har du möjlighet att fördjupa ditt utforskande av kropp, sinne och det som rör sig inuti dig.

Yinyoga är inte någon tradition eller ett system, det är ett perspektiv, ett sätt att utöva och ett komplement till en rörlig vardag. Under dessa timmar övar vi på att möta stunden och stillheten utan att värdera, i ett fåtal meditativa positioner som anpassas utifrån dina egna förutsättningar.

Det finns utrymme att betrakta hur den alltid närvarande stillheten verkar dold bakom allt som är i rörelse och hur fridfullt det kan vara att för en stund låta stillhet och vila stå i förgrunden.

Vi bjuder på våra olika och gemensamma infallsvinklar till yinyoga och hoppas du ska finna det berikande. Väl mött!

**PRIS: 500 KR/GÅNG | ANMÄLAN: [JENNY@SKIMRAYOGA.SE](mailto:JENNY@SKIMRAYOGA.SE)**

**[WWW.SKIMRAYOGA.SE](http://WWW.SKIMRAYOGA.SE) | [WWW.AMBAYOGA.SE](http://WWW.AMBAYOGA.SE)**